
www.femmeactuelle.fr
Femme Actuelle
0 €
HEBDOMADAIRE
U 9 SEPTEMBRE 2012
Incroyable!
Ces innovations santé qui vont tout changer
MATIÈRES, COULEURS, MOTIFS...
Faites entrer la mode dans votre déco
uisine chic
Nos recettes omplètement rrésistibles
RENTRÉE RELAX
12 RÉSOLUTIONS ZEN À ADOPTER D'URGENCE
TROP BONS
LES NOUVEAUX SANDWICHS LIGHT
UTÉ
e peau zéro faut, les soins et tuces des pros
35 PAGES EN PLUS
PPING
s meilleures resses pour week-end ondres
SPÉCIAL MODE
ncontre clusive
LECTRICES ERPELLENT NISTRE 'ÉDUCATION
• LE TOP DES TENDANCES FACILES À PORTER
• DU PLUS CHER AU MOINS CHER TOUS LES IT DE LA SAISON
• VOTRE DRESSING IDÉAL POUR TOUTE LA SEMAINE
GROUPE PRISMA MEDIA
01188 - 1458 - F: 1,60 €
ÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
ésultats AEPM 2009-Hors suppléments)

12 idées pour une rentrée relax

Pile de dossiers urgents à traiter, nouveau rythme scolaire pour nos bambins, course aux inscriptions (sport, musique…). C'est bien la reprise, avec son cortège de contraintes et de tensions. Heureusement, voici les réflexes à adopter pour repartir du bon pied. PAR VALÉRIE JOSSELIN ET GAËLLE BELLEGO

1. J'adopte un rituel matinal

Pour s'endormir, on a toutes un truc : bain, tisane, bon bouquin… Mais le matin, que faisons-nous pour nous ménager au réveil ? Pas grand-chose ! Pourtant, « ces ruptures brutales entre la nuit et le jour génèrent du stress et peuvent provoquer fatigue et troubles de l'humeur », nous dit Pascale de Lomas, consultante en organisation personnelle*. Elle conseille d'établir « un rite de passage » apaisant ou tonifiant selon nos besoins : une musique douce, quelques mouvements d'étirement, des caresses au chat, une petite marche… Ces gestes simples, les mêmes tous les matins, donnent des repères et favorisent la concentration. Pour être efficace, ces rituels doivent durer au moins quarante minutes. Allez, on se force à faire sonner le réveil plus tôt ! C'est autant d'énergie gagnée ensuite.

** Auteure de « Du temps pour soi, du bonheur pour les autres » (éditions Flammarion).*

2. Je mets la barre plus… bas

« Le stress des femmes est dû en grande partie à leur perfectionnisme et à leur souci d'hypercontrôle, confirme Anne-Françoise Chaperon, psychothérapeute comportementale *. En cause, le modèle de la femme parfaite capable d'être sur tous les fronts, véhiculé par la société et par notre éducation. "Tu serais gentille de…", "Dépêche-toi !", "Sois forte !" : ces messages, certaines d'entre nous les ont tellement intégrés qu'ils sont devenus de puissants schémas de vie. Toute tentative d'abaisser nos exigences est alors assimilée à une faiblesse. » Comment être plus cool ? « En commençant par modifier ses habitudes sans se mettre la pression, recommande la psy. Vous avez l'habitude de relire trois fois un dossier avant de le remettre à votre supérieur ? Obligez-vous à ne le faire que deux fois. En constatant que ce petit changement n'a aucune conséquence, vous pourrez facilement abaisser d'un cran votre niveau d'exigence sans crainte de "démériter". Ainsi vous parviendrez à changer peu à peu de fonctionnement. » Et ceci est valable dans tous les domaines ! Mode d'emploi dans *Ces petits riens qui changent tout*, de Suzan et Lary Terkel**.

** Auteure de « 100 réponses sur le stress » (Tournon).*
*** Parution le 14 septembre chez Leduc.s éditions.*

3. Je reviens aux listes

Non, elles ne sont pas réservées aux têtes de linotte ! Selon Maud Besançon, docteur en psychologie, qui a préfacé *50 listes pour mamans débordées*, d'Isabelle Cantarero*, « on ne fait pas seulement des listes pour ne rien oublier, on en fait pour se libérer l'esprit. En posant noir sur blanc le "catalogue" des choses que nous devons faire, nous nous autorisons à ne plus y penser. Et cela permet aussi de se récompenser. Lorsque nous cochons une tâche accomplie, nous redevenons la petite fille qui recevait des images à l'école ! » Pour nous aider, ce guide ultra pratique fait des listes à notre place : trousse à pharmacie, rentrée en primaire, pour la nounou… sans oublier les « wish lists», ce répertoire de petits bonheurs à s'offrir (prendre un rendez-vous pour un massage…) !

** Parution le 14 septembre chez Leduc.s éditions.*

4. Je tiens un « kakebo »

Une enquête, menée en 2009 par le *Reader's Digest* dans seize pays auprès de cent cinquante participants, a révélé que l'argent était devenu le premier motif de stress dans le monde, loin devant la santé ou les conflits. De même, selon un sondage publié en juillet par TNS-Sofres, 61 % d'entre nous préfèreraient avoir plus d'argent que de temps ! A défaut d'être augmentée, on peut au moins apprendre à mieux gérer son



budget, en faisant comme les Japonaises qui ne se séparent jamais de leur kakebo, leur livre de comptes*. Reportez-y toutes vos dépenses et planifiez vos futurs achats. A la clé, une année sans découvert ni crédits superflus !

** « Mon Kakebo 2013 », de Dominique Loreau (Flammarion).*

5. Je remets mon boulot à sa (juste) place

Dossiers à boucler le week-end, appels « pro » passé 19 h 30… Même lorsqu'on ne travaille pas, on y pense. Attention : la suractivité professionnelle peut être due aussi à un hyperinvestissement émotionnel dans le travail, comme le révèle l'enquête Estime, fin 2011 (réalisée auprès de sept mille personnes dans cinq pays). 41 % des actifs fusionneraient ainsi avec le projet d'entreprise au point de se créer une dépendance. « C'est souvent la peur de remettre en cause l'autorité, analyse la coach et psychosociologue Isabelle Méténier*. Et cette peur renforce la "conformité". La croyance, si on se réfugie dans le travail, que l'on sera "plus" aimée, écoutée, reconnue, se nourrit de cette pression à être conforme à ce que l'on attend de nous. En outre, l'organisation du travail amène les individus à culpabiliser, et l'anxiété permanente qui en résulte augmente les risques de dépendance. » Comment sortir de l'engrenage ? « S'occuper de soi et de ses besoins permet de remettre le travail à sa place. Il ne suffit pas de décider de moins travailler, encore faut-il se donner un objectif concret, formulé positivement : aller chercher mes enfants à l'école, prendre un cours de danse le lundi soir, cuisiner pour mes amis… »

** Auteure de « Crise au travail et souffrance personnelle » (éditions Albin Michel).*

6. Je redeviens ma meilleure amie

Lorsqu'un ami vous confie ses soucis, vous tentez de le réconforter. Alors pourquoi, en cas de stress ou de difficulté, n'en faites-vous pas autant avec vous-même ? Au lieu de donner du grain à moudre à votre « bourreau intérieur », traitez-vous avec douceur. Encouragez-vous avant l'effort et offrez-vous une récompense après. Et n'hésitez pas à céder aux petits plaisirs quotidiens. « On parle beaucoup d'écologie, observe la coach Emilie Devienne*. Mais nous polluons nos journées d'actions nocives pour notre équilibre intérieur. Bien sûr, on ne peut les éviter toutes, mais elles doivent être compensées par celles qui nous font du bien. Une opportunité se présente ? Demandez-vous toujours si elle est "écologique" avant de l'accepter. »

** Auteure de « 50 exercices pour prendre la vie du bon côté » (éditions Eyrolles).*

BEN RIGGOTT/CORBIS OUTLINE

▸▸▸

7. J'écoute mon biorythme

Selon les chronobiologistes, les moments privilégiés pour travailler se situent entre 9h et 12h30 – la phase intense de concentration étant entre 10h et 12h – et entre 15h30 et 18h – avec un pic d'énergie entre 16h et 18h. Ces phases d'activité « normale » ou « dynamique » devant être interrompues par des pauses détente d'un quart d'heure (avec collation ou non) vers 10h30 et 16h30. Après déjeuner, abonnez-vous aux bienfaits de la sieste flash ou, à défaut, réservez-vous un temps de récupération silencieux. Dans tous les cas, jusqu'à 15h30, inutile de vous lancer un défi sur un dossier compliqué ! Et lorsque vous avez fini votre journée, même chose. Dégagez du temps pour vous avant d'attaquer votre « seconde journée » à la maison : flânez cinq minutes dans un parc, prenez un bain en arrivant… En fin de soirée, même si vous l'avez trouvée trop courte, ne résistez pas aux salves de bâillements : filez écouter le concerto de Morphée (au plus tard vers 23h) !

8. Je refais mon carnet d'adresses

Une étude réalisée en 2008 auprès de cinq mille habitants du Massachussetts a montré que le bonheur était contagieux : une personne heureuse « contamine » les autres jusque dans le troisième cercle de ses connaissances ! Alors pour avoir la pêche, fuyez les relations qui vous font souffrir et pompent votre énergie. Difficile de s'éloigner de certains « amis » ? « Demandez-vous pourquoi vous continuez à les fréquenter alors que vos échanges se révèlent infructueux, voire stressants », conseille Françoise Kourilsky, docteur en psychologie*. Par routine ? Par peur du conflit ? Parce que votre besoin d'être aimée vous enlève toute clairvoyance ? » En faisant un peu de ménage dans votre carnet d'adresses (et sur Facebook !), vous pourrez vous concentrer sur les gens bienveillants et positifs. Des « personnes ressources » qui sont de bon conseil et qui, souligne Lilian Glass, docteur en psychologie, « nous font prendre conscience de notre propre valeur ». Et pourquoi pas devenir, à votre tour, un aimant positif pour les autres !

* *Auteure de « Se réjouir, s'apaiser, réussir » (InterEditions).*

9. Je m'offre un « feel good book »

Autrement dit un « livre qui fait du bien » ! Jordi Quoidbach, psychologue à Harvard, rappelle dans *Pourquoi les gens heureux vivent-ils plus longtemps ?* (éd. Dunod) certaines techniques propres à déclencher une humeur positive*. En tête : la lecture d'un livre drôle, surtout si on se projette dans la peau des personnages. Il rappelle aussi qu'imaginer des évènements positifs permet de se sentir mieux. Et si on profitait de cette rentrée littéraire pour faire le plein ? Les feel good books à ne pas manquer à la rentrée : *Brioche* de Caroline Vié (Lattès), roman d'amour entre une journaliste et une star de cinéma ; *L'encyclopédie Audiard* de Stéphane Germain (Hugo et Cie) ; *Claude Chabrol*, bio de ce cinéaste plein d'humour de Michel Pascal (éd. de La Martinière) ; *Recettes pour mes enfants* de Bruno Verjus (éd. Alternatives) ; la collection « Etre + » (+ drôle, + fort, + heureux…), des petits livres à emporter partout (éd. du Chêne).

* *Inspirées des travaux des chercheurs américains Westermann, Spies, Stahl et Hesse, 1996.*

10. J'ose le « coregasme »

Avis aux célibataires (et même aux autres) : il est possible de jouir sexuellement… sans sexe. C'est une étude de l'université d'Indiana, parue en mars dans le journal de la British Association for Sexual and Relationship Therapy, qui l'affirme haut et fort. Durant la pratique de certains sports (vélo, yoga, soulever de poids…), la contraction des muscles abdominaux (« core » en anglais) permettrait d'atteindre l'orgasme. Le must : la technique dite de « la chaise » consistant à lever les jambes à 90° tout en étant assise et en contractant les abdos. 40% des trois cent soixante-dix femmes interrogées ont pris leur pied. En ferez-vous partie ?

11. Je pianote ou je tricote

En 2011, un groupe de chercheurs japonais a démontré que les activités artistiques ou créatives réduisent notablement notre niveau de cortisol (hormone du stress) et d'anxiété. Fait intéressant, le piano serait l'activité la plus relaxante*. Le Dr Herbert Bendon** a pu observer, quant à lui, que la pratique régulière du tricot (mais aussi du crochet ou de la tapisserie) régule la tension artérielle et le rythme cardiaque et prévient l'anxiété. Non seulement les mouvements répétitifs nous aident à nous vider la tête, mais ils activeraient les mêmes zones du cerveau que la méditation ou le yoga. Alors, à vos partitions et… à vos aiguilles !

* *« Piano playing reduces stress more than other creative art activities », International Journal of Music Education, 2011.*
** *Directeur de l'Institut de médecine Mind Body, au Massachusetts General Hospital et professeur agrégé de médecine à la Harvard Medical School.*

12. Je souris dans la rue

Et si possible, pas juste quand on vous prend en photo ou qu'on vous tient la porte… Pourquoi ? Il faut ici rappeler l'hypothèse du « feedback facial ». Des héritiers du physiologue et philosophe William James (l'un des pères de la psychologie, professeur à Harvard à la fin du XIXe siècle) ont affirmé récemment que l'expression du visage pouvait moduler les émotions. Ainsi, sourire dans la rue ou dans les couloirs de sa boîte, sans raison précise, aurait une influence sur ce qu'on ressent : on s'illumine alors intérieurement par ce qu'on affiche à l'extérieur. Une étude a également montré que des personnes invitées à lire une bande dessinée, avec un crayon entre les dents pour forcer le sourire trouvaient l'histoire plus drôle. Votre « banane » gratuite pourrait bien, en plus, recevoir des sourires en retour. Tout bénef ! ■



notre experte

CATHERINE ALIOTTA, fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie

« AU QUOTIDIEN, LA SOPHROLOGIE AIDE À ÉVACUER LE STRESS »

RAPPELEZ-NOUS LES FONDAMENTAUX DE LA SOPHROLOGIE…

C'est un ensemble de méthodes psycho-corporelles qui visent au mieux-être. Elles associent la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. On peut avoir recours à des séances de « sophronisation » (de la relaxation physique et mentale), guidée par un sophrologue. Au bout de quatre ou cinq séances, il est facile d'être autonome et de pratiquer chez soi.

DANS VOTRE LIVRE*, VOUS ÉVOQUEZ AUSSI LA RELAXATION DYNAMIQUE. QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit de mouvements doux inspirés du yoga, couplés à des exercices respiratoires, mais pratiqués dans les situations du quotidien. Par exemple, pour évacuer le stress d'un embouteillage, occuper intelligemment le temps à attendre devant une photocopieuse, en montant un escalier…

COMMENT LA PRATIQUER DANS NOTRE VIE DE TOUS LES JOURS ?

Pour gagner en confiance en soi, il y a l'exercice « Je prends, je donne ». On est debout, on inspire fort, tout en levant les bras et les mains à l'horizontale. On bloque sa respiration et on ramène les bras vers la poitrine comme si on ramenait de la confiance vers soi. Puis on souffle, tout en laissant les bras redescendre le long du corps. C'est simple et idéal devant l'imprimante…

* *« Pratiquer la sophrologie au quotidien » (Interéditions, 2012).*